

## **ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ:**

На занятиях необходимо соблюдать дисциплину и четко выполнять команды тренера и его помощников.

Необходимо получать хорошие отметки в общеобразовательной школе (двоечников не допускают к тренировке)

Нужно заниматься спортом не только во время разминки на тренировки, но и в свободное время (развитые мышцы и координация даст возможность эффективнее управлять kartом)

Важно интересоваться автомобильным спортом, его историей, смотреть гонки, читать про выдающихся лидеров и узнавать как они этого достигли.

Изучать правила дорожного движения, поведения на дороге, назначение дорожных знаков

Принимать участие в соревнованиях среди занимающихся в секции.

## **РАСПОРЯДОК ТРЕНИРОВКИ:**

Построение в шеренгу по росту – перекличка

Разминка - пробежка два круга по всей длине трассы, отжимания до усталости мышц, качание пресса.

*ПРАКТИКА:* Упражнение на картинге № 1 – внимательно выслушать тренера, что нужно будет делать и для чего, какой элемент заезда нужно будет выполнить (старт, разворот, скольжение, объезд препятствия, торможение, управление юзом и т.п.) по 1-2 минуты на человека. Остальные внимательно смотрят и разбирают возникающие ошибки или неточности.

Теоретический блок № 1 – история развития автоспорта и картинга как его первой ступени, устройство болида, его элементы и их назначение. 15 минут. Получение начальных навыков закручивать гайки, бортировать колеса, заводить двигатель и т.д.

*ПРАКТИКА:* Упражнение на картинге № 2 – внимательно выслушать тренера, что нужно будет делать и для чего, какой элемент заезда нужно будет выполнить (старт, разворот, скольжение, объезд препятствия, торможение, управление юзом и т.п.) по 1-2 минуты на человека. Остальные внимательно смотрят и разбирают возникающие ошибки или неточности.

Теоретический блок № 2 – основы правил дорожного движения, поведения на дороге, дорожные знаки, сигналы регулировщиков, светофоров и дополнительных стрелок интерактивного управления движением.

*ПРАКТИКА:* Упражнение на картинге № 3 - соревнование между одинаковыми по уровню подготовки занимающимися ребятами с разбором ошибок и возможностей их избежать в будущем. Заезды по 1-3 круга, в зависимости от подготовленности гонщиков. По 1-3 минуты на каждого.

Теоретический блок № 3– школа «спецназа», основы правил поведения в экстремальных ситуациях, оказания первой помощи, призыва на помощь спецслужб и т.п.

Стрельба из пневмо - ружья и пневмо - пистолета по мишеням.

Общая продолжительность каждого занятия 2-2,5 часа в зависимости количества ребят в группе в это день.